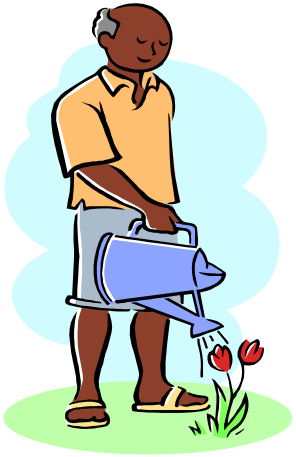
Livsgnistan

Lokaltidning

Hjärt- och lungsjukas Förening i Botkyrka/Salem



Nummer 1 2012

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Nu är det sommar och sol.

Vi är i dag ca 204 medlemmar, en minskning med ca 25 st. Det beror på att ett stort antal medlemmar inte har betalat sin årsavgift till föreningen för år 2012. Vi kommer att påminna dem om detta i samband med detta utskick och hoppas att de ångrar sig.

Golvgymnastiken är välbesökt. Vi brukar vara mellan 25-30 personer. Jag har själv under våren fungerat som ledare för gympan. Vår ordinarie ledare Jenny har varit frånvarande på grund av barnafödsel. Hon grejade det som många inte lyckas med nämligen att få två gossebarn = tvillingar. Vi har fått se bilder på dessa underverk, jättelika och söta.

Bo-Jonny och jag har lyckats förhandla med Botkyrkabyggen så att vi får behålla Storvretslokalen ytterligare ett år.

Eva och Bo Jonny jobbar hårt med hjärt– lungräddning. De har mycket att göra. Just nu fick jag ett mail från Eva om att de ska ha 40st personer på utbildning för ett företag. Jättebra och mycket viktigt att flera personer i samhället kan hjälpa andra med hjärt- lungräddning.

Festkommittén har framfört till mig hur viktigt det är att alla anmäler sig till de aktiviteter ni vill delta i. Gäller när anmälan krävs i inbjudan. Vi måste veta hur många som kommer. Det ställer till stort besvär i vår planering, antal bord, matinköp mm om ni kommer dit utan att vara anmälda.

Vi kommer att köpa en hjärtstarter till föreningen. Den kommer att förvaras på fiket i lokalen, Storvreten.

Jag vill önska er en härlig sommar så träffas vi åter till hösten och var rädda om Er!

Lars Johansson

Lite information

Pågående aktiviteter:

Golvgymnastik	Tisdagar	Kl. 18.00
Stavgång	Fredagar	Kl. 09.00

Cirklar:

Harmonicirkel(Duttan)	Måndagar	Kl. 11.00

Vinprovarkurs, en gång per månad

Kaféverksamhet:

Allmän trevlig samvaro i vår lokal, fika, korv mm till självkostnadspris	Torsdagar	Kl. 13-16.00

Bingolotter ger vinst till föreningen

Vår förening tjänar **13 kronor** på varje såld **Bingolott** och **9 kronor** för varje såld **Sverigelott.**

Stöd därför din förening genom att alltid köpa dina BINGO-lotter via Lasse Johansson, tel.53036195.
Du får dem hemsända i brevlådan utan extra kostnad.

Lasse J

Adress till vår hemsida:

www.hjart-lung.se/botkyrka-salem

Välkomna med synpunkter och bidrag till hemsidans innehåll.
Hör gärna av er till mig om ni vill ha hjälp med att söka eller läsa hemsidans information.

Birger Höglund

Hjärtlungutbildning för alla!

Riksförbundet för Hjärt-Lungsjuka har sammanställt ett utbildningsprogram för hur man lär ut och hur man utför hjärt-lung-räddning.

Vår förening har utbildade instruktörer som genomför kurser för medlemmar och andra boende i vårt närområde.

Även dina anhöriga, inklusive barnen som kommit upp i tonåren, kan och bör lära sig detta.

Föreningens medlemmar betalar 100:-, övriga 200:-.
Det är kostnader för materialet i undervisningen.

OBS: Alla vid psykisk/fysisk hälsa bör utbildas!

Det ger dig möjlighet att rädda liv så vi ser fram emot stort deltagande. Anmäl dig därför redan idag till en kurs.

Anmälan sker till någon av utbildarna:

- Eva Lorenz 08-530 39 881 eller 0707139881
- Bo-Jonny Stockhaus 08-778 31 85 eller 0704748358
- E-post eva.lorenz@brevet.nu

Anmälningslistor finns också på vår föreningslokal, Storvretsvägen 17, Tumba.

Tider för planerade kurstillfällen finns på vår hemsida och hos utbildarna. Där kan du också lämna önskemål om annan tid som skulle passa dig bättre.

Välkomna!

Bo-Jonny och Eva

Insändare

Om vårfesten:

Jag vill tacka för en jättetrevlig vårfest.
Det var jättegod mat. Tack till festkommittén för allt jobb ni gör på alla fester och möten.

Så vill ag tacka Barbro Walter för lotterivinsten du tog till mig.

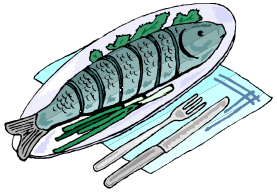
Lillemor Edin

Tack från Arja:

Jättetack för all uppvaktning på min 70-årsdag!

Arja Langén

Affärslunch på Gotland i mars 2012:



En av mina huvudleverantörer finns i Stånga på Gotland. Efter en intensiv förmiddag var det dags för lunch vi valde:

Hemse Matsal och dagens rätt var
"Ångkokt fisk med äggsås"

Maten var mycket god, jag frågade ägaren var fisken kom från?

"Den kommer från Sydafrika och heter Kap Kummel"

Ett systemfel i vår självförsörjning?

Bengt Känngård

Om Djur…

Inne i grisen finns det korvar och skinkor. Och i rumpan på den sitter syltan och väntar på att bli uppäten.
LARS 6 ÅR

Kvinnodjur är duktigare än männen. De gör mjölk och ungar. Och så kan de både värpa och ryta.
KATJA 6 ÅR

Mamman heter höna, pappan hane, ungarna killingar och barnbarnen heter ägg.
STEFAN 6 ÅR

Om yrken…

Bönder är liksom en egen ras, precis som rörmokare och föräldrar.
ANDERS 8 ÅR

En gynekolog är en som inte vet så mycket om halsen på folk.
ERLAND 6 ÅR

Om kroppar…

Kvinnor består av äggstockar och så tänker de mer.
SIRI 6 ÅR

Mannen slutar aldrig att göra celler, men han kommer i en sorts ålder han också. Den kallas panikåldern.
STINA 9 ÅR

Om far- mor & svärföräldrar…

En mormor är en som hela släkten har kommit ut genom. Då är det väl inte så konstigt att hon är lite sladdrig i skinnet.
KRISTINA 7 ÅR

En svärmor är straffet man får när man gifter sig med någon man inte känner.
PÅL 7 ÅR

Julfesten 2011

Årets julfest gick av stapeln den 26 november. Vi var ett 90-tal medlemmar som samlades till en mycket trevlig fest i Folkets Hus Tumba (Segersjö). God mat, dryck, musik, allsång, lotterier och så kom tomten med en julklapp till alla snälla deltagare. I år fick den riktiga tomten hjälp av en extra glad liten tomtenisse (se bilden nedan).

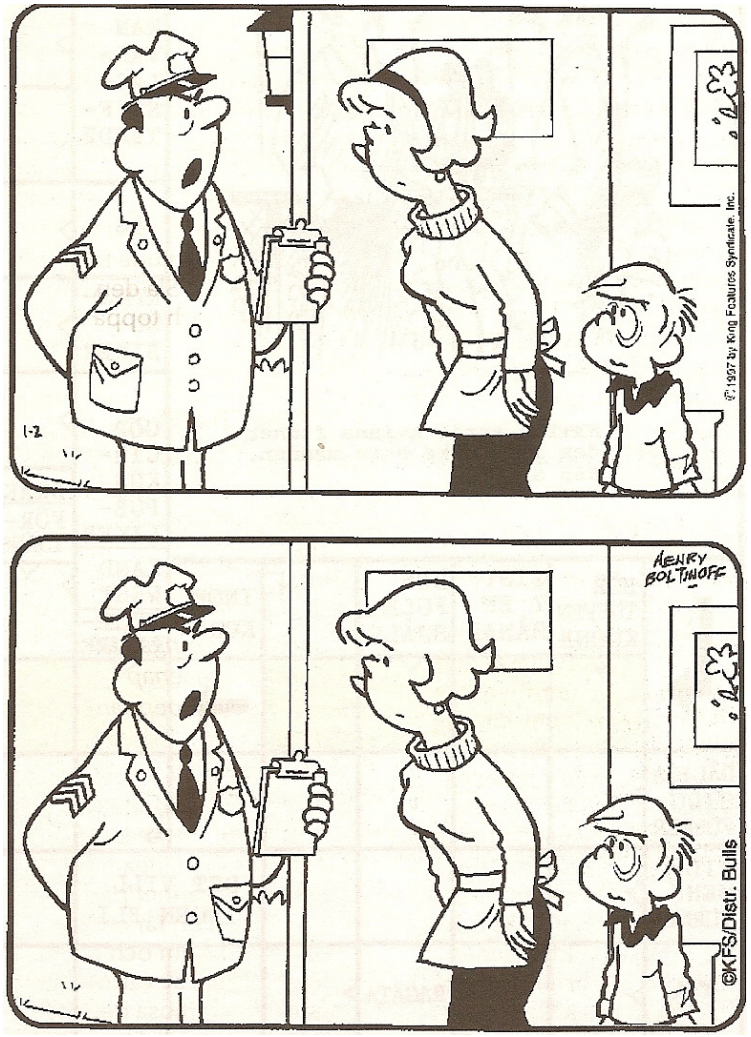
Julgransplundring 2012

Den 7 januari var det julgransplundring i vår lokal i Storvreten, Tumba. 45 glada medlemmar hade mött upp och bjöds på gröt, skinkmacka, ostbricka samt kaffe med Birgits goda sockerkaka. Allt smakade förträffligt gott. Vi fick dessutom chansen att vinna fina priser via lotterier. Kvällen avslutades med den numera traditionsenliga fiskdammen. Alla fick napp i form av en godispåse och i varje påse fanns dessutom en liten fin present.

Alla såg ut att ha det trevligt och mådde gott!

Birger o Solveig

Finn SEX FEL



Testa iakttagelseförmågan genom att titta på bilderna. Vid första påseendet verkar de alldeles lika. Men (minst) 6 detaljer skiljer den undre bilden från den övre. Lösningen finner du på sista sidan.

Jannes Matsida

Färnkålsbröd (2 bröd)

Ett smakfullt bröd som är gott till lagrade ostar:

1 liter gammaldags filmjölk
2 dl mörk sirap
2 dl solroskärnor
2 dl 4-kornskross
5 dl vetemjöl
5 dl grahamsmjöl
1 dl vetekli
1 dl linfrö
1 1/2 msk bikarbonat
2 tsk salt
2 msk fänkål, helt
smör och grahamsmjöl
till formarna

Sätt ugnen på 170 grader. Smörj och mjöla två avlånga brödformar som rymmer 2 liter.

Blanda fil och sirap i en skål. Blanda alla torra ingredienser i en separat skål. Blanda ihop alla ingredienser till en jämn smet. Fördela smeten i formarna och strö över lite grahamsmjöl.

Grädda mitt i ugnen och grädda 1 1/2 timme. Låt brödet vila några minuter i formarna. Lossa bröden ur formarna och låt dem svalna på ett galler.

Filmjölkslimpan med fänkål blir mustig och är extra god till smakrika ostar.

Lövbiff med basilikaost (2 portioner).

Ingredienser:

250 gr lövbiff
4 msk färskost
1 vitlöksklyfta, riven
2 msk basilika, hackad
1 dl vatten
1 tsk flytande margarin

1 msk kalvfond
400 gr potatis
1 påse mustard sås

Haricots verts,
cocktailtomater, gula och röda

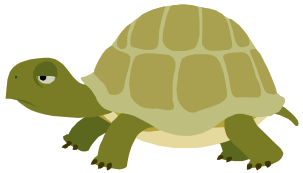
1. Skala och koka potatisen.
2. Blanda ost med basilikan och vitlök.
3. Banka ut biffarna och krydda med salt och peppar.
4. Bred osten på dem och rulla ihop, fäst med tandpetare
5. Bryn dem runt om i margarin
6. Häll på vatten och fond, låt dem puttra klart.
7. Tillaga sås

Servera biffarna med potatis sås, haricots verts och halverade tomater.

Smaklig måltid!

Janne H

En liten funderare.



Allvarligt talat, om promenader är så himla sunda som alla påstår så skulle ju brevbäraren praktiskt taget vara odödlig. Valen simmar hela dagarna och äter bara fisk, och den är tjock som fan! Kaninen springer och hoppar hela dagarna, men lever max 5 år.
Sköldpaddan däremot springer inte, hoppar inte, kommer alltid sist, rör sig nästan inte alls men lever ändå i 150 år, så du kan slappna av och ta det lugnt…

Birger H

Medlemsmöte om KOL den 15 april

Vi hade otur vid detta möte då vi i sista minuten måste byta föredragshållare. Vi lyckades dock snabbt få tag i Gunilla Dahl som kunde ställa upp med kort varsel. Det kändes inte rätt att ställa in mötet då detta var ett ämne som flera medlemmar hade önskat vid ett tidigare tillfälle.

Det kom 35 medlemmar, något färre än vi hade hoppats på.
Ca 10 av de deltagande medlemmarna hade fått bekräftelse på att de har sjukdomen KOL.

Gunilla Dahl skötte sig med bravur och svarade på de frågor som framställdes till henne. Jag uppfattade att de närvarande fick ett gott utbyte av den information hon förmedlade.

Lasse J

Möte om patientens rättigheter inom sjukvården den 13 maj

Detta var liksom KOL-mötet ett ämne som ni medlemmar hade framfört som ett önskemål. Vi var även här 35 deltagare vilket var mindre än jag hade räknat med.

Lillemor Humlekil från **Patientnämden** kom till vår lokal i Storvreten. Hon bor i Storvreten så hon hade ingen lång resväg.

Hon berättade om Patiensnämndens verksamhet och att det i Stockholms Län finns 19 anställda som arbetar med patientfrågor. Det ställdes mycket frågor om diverse saker som var intressanta för oss alla. Lillemor besvarade dessa efter bästa förmåga.

Vi avslutade mötet med rostbiff och potatissallad. Sedan plockade festkommittén som vanligt fram det s.k. **”Gå-hem-kaffet**”.

Ett uppskattat möte för de närvarande medlemmarna.

Lasse J

Gökotta den 17 maj

Klockan 8.00 på morgonen var det samling vid Granmora kaffe-stuga. Ett 10-tal medlemmar och två hundar hade mött upp för att ta en promenad genom skogen och lyssna efter göken.

Vi vandrade i lugn takt över stock och sten. Det var en vacker morgon, lite vått i gräset efter nattens regn men vi som deltog stortrivdes. Några av oss hade tagit med oss våra stavar.

När vi kom fram till stocken där vi skulle ta vår fikapaus blev vi välkomnade av mycket sällskapliga kor (kvigor). De tyckte att vi var så trevliga att de stannade hos oss under hela fikarasten och var mycket intresserade av vad vi hade i våra matkassar. När vi lämnade stocken så följde de med oss ända till parkeringen.

Någon gök hörde vi dock inte. Det var trots detta en annorlunda och mycket mysig avslutning på vår gökottemorgon med korna nästan i kaffemuggarna, se bilden nedan.

Det var jätteskönt i naturen. Gökotta är något vi rekommenderar!

Birger o Solveig

Styrelsen 2012

Enligt beslut på årsmötet den 19 februari 2012 har följande styrelse utsetts.

Lars Johansson
(Ordförande)

Monica Moberg
(Kassör)

Bo Jonny Stockhaus
(Vice Ordförande)

Åke Gunnarsson
(Ledamot)

Jan Hydén
(Ledamot)

Christina Hydén
(Sekreterare)

Eva Lorenz
(Ledamot)

Olle Rudin
(Studieorganisatör)

Britt Bergh
(Ledamot)

Årsmötesprotokoll och uppgifter om övriga ledamöter med uppdrag inom föreningen finns på vår hemsida eller kan fås av Lars Johansson (ordf.)

Möte för nya medlemmar den 7 maj

Den 7 maj samlades vi på Orren där vi välkomnande 7st nya medlemmar som kom och besökte oss. Det var trevligt att träffa dessa personer och höra om deras sjukdomsbild och de förvänt-ningar de hade på föreningen.

Alla hade olika bakgrunder och erfarenheter. Vi gick igenom det Gula Bladet och förklarade dess innebörd samt vad föreningen sysslade med inom olika områden.

Jag tror att alla var nöjda med kvällen när de vandrade hemåt. Ni ska verkligen känna er välkomna i föreningen.

Lasse J

Vårfesten 2012

Den 28 april var det vårfest i Folkets Hus Tumba (Segersjö). Ett 80-tal medlemmar var där och hade det mycket trevligt.

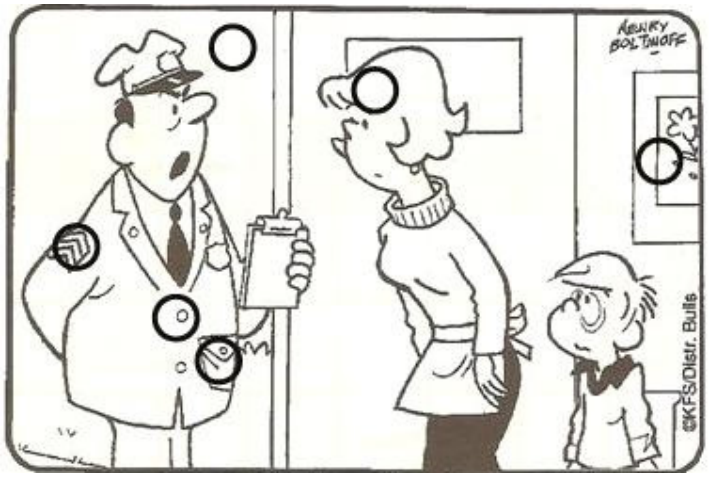
Det var som vi numera är vana vid mycket god mat, fin stämning, musik och allsång. Dessutom fick några av oss chansen att vinna på lotterier.

Tack alla ni som skänkt alla dessa fina vinster.

Vi tackar också festkommittén och styrelsen för allt arbete ni lagt ner.

Birger och Solveig

Lösning: FINN SEX FEL



Livsgnistan

Tidningen utkommer med 2 nummer om året med syftet att berätta och informera om vår verksamhet samt att sprida lite glädje för läsarna. Redaktionen består av:

Lars Johansson tel. 08-530 361 95
Birger Höglund tel. 08-531 77943, e-post: bigsun@telia.com

Ni är välkomna att höra av er till oss om ni vill bidra med några alster såsom en annons, en insändare, någon ni vill uppvakta, en historia, eller något annat. Ni kan också sända dem via e-post till Birger Höglund.

Besöksadress (obemannad):
Gröndalsvägen 12 A, 14730 TUMBA
Tel./ Fax. 08 53060751
E.post: info@botkyrka-salem.hjart-lung.se
Hemsida: www.hjart-lung.se/botkyrka-salem

HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS FÖRENING I BOTKYRKA-SALEM